Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 3

Artikel: Passivrauchen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969710

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

er in fremden, warmen Ländern oftmals auftreten kann. Unverständlicherweise hat unsere Bekannte nicht einmal eine kleine Reiseapotheke mitgenommen.
Ohne Echinaceatropfen sollte man überhaupt nie ausgehen. Sie gehören nicht nur ins Badezimmer, in die Hausapotheke, sondern vor allem in jede Reisetasche.
Weiter gehört ein Tormentillkomplex ins Gepäck. Wie oft bekommt man Durchfälle, die auf Reisen und in fernen Ländern sehr lästig und unangenehm sein können. Mit nur wenigen Tropfen kann ein solcher Durchfall gestoppt werden.
Das homöopathische Mittel Nux vomica D_4 ist bei Übelkeit von Nutzen.
Ein gutes Lebermittel sollte auch nicht fehlen. Da existieren hervorragende Pflanzenkombinationen, die sich schon tausendfach bewährt haben (Cynara scolymus, Aloe capensis, Carduus marianus und so weiter). Lachesis D_8 oder D_{10} ist sehr wirksam bei irgendwelchen Vergiftungserscheinungen.
Ich habe der Bekannten nun geraten, in die nächste Apotheke oder in ein Reformhaus zu gehen. Sehr wahrscheinlich wird sie dort Echinaceatropfen oder sonst eines der aufgelisteten Pflanzen- oder homöopathischen Mittel finden. Auf alle Fälle sollte sie dem Knaben einen schwachen Tee aus Eucalyptus- oder Kampferblättern bereiten. Diese sind auf den Kanaren zum Beispiel in Parkanlagen zu finden.
Aus diesem Vorkommnis sollten wir unbedingt folgende Lehre ziehen: Ohne Reiseapotheke geht man nie in die Ferien oder auf Reisen – vor allem nicht in subtropische und tropische Länder.

Passivrauchen

Kürzlich fragte mich eine Frau, was sie tun könne um gesund zu bleiben, wenn sie sich während der Arbeitszeit gezwungenermassen in einem rauchgeschwängerten Lokal aufhalten müsse.
Ich riet ihr – sofern sich das Problem durch ein Gespräch und entsprechende Rücksichtnahme nicht regeln lasse – eine andere Stelle zu suchen, wo in den Arbeitsräumen nicht geraucht werde. Auch wenn sie eventuell durch diesen Stellenwechsel eine Lohneinbusse in Kauf nehmen müsste, wäre dies immer noch die bessere Lösung um möglichst sicher zu gehen, dass sie nicht nach Jahren noch durch Lungen- oder Kehlkopfkrebs geplagt würde.
In meiner jahrzehntelangen Praxis habe ich zahlreiche Raucher immer wieder gewarnt und auf die Gefahren aufmerksam gemacht. Darauf erhielt ich zum Teil patzige Antworten wie: Ich will lieber sterben als auf das Rauchen zu verzichten. Aber wenn diese Leute dann krank wurden, waren sie oft diejenigen, die am lautesten jammerten: Ach, hätte ich doch früher die gutgemeinten Ratschläge befolgt. Mir tut wirklich jeder Raucher leid, der nicht beizeiten zur Einsicht kommt. Später muss er dann oft für seine Unvernunft bitter leiden.
Der Indirekt- oder Passivraucher, wie man so sagt – also Personen, die gezwungen sind in einem rauchgeschwängerten Lokal zu arbeiten – wird häufig noch mehr geschädigt, als die Raucher selber. Darüber müssen wir uns klar werden.
Unsere Luft ist – auch wenn sie nicht durch Rauchen vernebelt wird – ohnehin nicht mehr so gut und gesund, wie sie noch vor einigen Jahrzehnten war. Wir sollten und müssen diesbezüglich unbedingt einsichtig und vernünftig sein und uns nicht unnötig noch mehr belasten.

Kreuzschmerzen/Rückenschmerzen

Sicherlich können wir bei rheumatischen Kreuz- und Rückenschmerzen etwas unternehmen, indem wir zuerst eine warme Dusche nehmen und so lange wie möglich warmes Wasser über den Rücken laufen lassen, und anschliessend Symphytum ein-